

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Babeș-Bolyai Cluj-Napoca
1.2 Facultatea	Știința și Ingineria Mediului
1.3 Departamentul	Analiza și Ingineria Mediului
1.4 Domeniul de studii	Ingineria Mediului
1.5 Ciclu de studii	Licență
1.6 Programul de studiu / Calificarea	Ingineria Mediului / Inginer de mediu

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Educație fizică						
2.2 Titularul activităților de curs							
2.3 Titularul activităților de laborator	Drd. Torok Gyurko Zoltan Attila						
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	1,2	2.6. Tipul de evaluare	Evaluare pe parcurs	2.7 Regimul disciplinei	DS

3. Timpul total estimat (ore pe semestru al activităților didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	Din care: 3.2 curs	0	3.3 seminar/laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	Din care: 3.5 curs	0	3.6 seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp:					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					0
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					0
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					0
Tutoriat					0
Examinări					8
Alte activități:					20
3.7 Total ore studiu individual	28				
3.8 Total ore pe semestru	50				
3.9 Numărul de credite	2				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	Nu este cazul
4.2 de competențe	Nu este cazul

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	Nu este cazul
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	Teren de sport, sală de sport dotată cu echipamente și materiale specifice activității.

6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	• Importanța și beneficiile practicării sistematice și repetate a educației fizice; • Importanța practicării activităților fizice și sportive pentru menținerea unui nivel înalt de fitness; • Practicarea activităților fizice și sportive în timpul liber pentru scopuri compensatorii, pentru corectarea atitudinilor deficiente, pentru întărire sau pentru scopuri recreative.
Competențe transversale	

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	• Creșterea capacității de efort fizic și intelectual; • Dezvoltarea armonioasă a corpului; • Optimizarea stării de sănătate; • Prevenirea apariției deficiențelor fizice globale și segmentale; • Formarea și menținerea atitudinilor corecte ale corpului.
7.2 Obiectivele specifice	• Îmbunătățirea calităților motrice fundamentale (forță, viteză, rezistență, îndemânare); • Dobândirea și consolidarea unor elemente tehnice fundamentale și proceduri din atletism, gimnastică, jocuri sportive și aplicarea acestora în condiții de competiție sau joc bilateral; • Învățarea unor noțiuni fundamentale din reglementările unor jocuri sportive (atletism și fotbal) pentru organizarea și desfășurarea diverselor competiții; • Stimularea interesului elevilor pentru practicarea sistematică și independentă a exercițiilor fizice, individual și colectiv, zilnic sau săptămânal; • Crearea obiceiului de a respecta normele de igienă sportivă și prevenire a accidentelor.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Prezentarea cerințelor pentru disciplina studiată, prezentarea normelor de protecția muncii;	Explicație Demonstratie Practică	
2. Exerciții pentru abilități organizaționale; Exerciții pentru ISAL; Dezvoltarea capacității generale de efort;	Explicație Demonstratie Practică	
3. Dezvoltarea calității vitezei motrice;	Explicație Demonstratie Practică	
4. Controlul, conducerea și pasarea mingii de fotbal;	Explicație Demonstratie Practică	
5. Pasarea mingii de fotbal și șutul la poartă;	Explicație	

Aplicarea obiceiurilor periculoase într-un joc bilateral;	Demonstratie Practică	
6. Învățarea săriturii în lungime (la groapa de nisip);	Explicație Demonstratie Practică	
7. Învățarea săriturii în înălțime;	Explicație Demonstratie Practică	
8. Exerciții pentru întărirea mușchilor trunchiului (pentru corectarea posturilor/atitudinilor greșite: cifoza, scolioza).	Explicație Demonstratie Practică	
Bibliografie		
1. 1. Zamfir, Ghe., Roman Ghe. coordonatori (2004). Educație fizică și sport profil universitar. Cluj-Napoca: Napoca Star.		

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

Această disciplină contribuie la învățarea și consolidarea comportamentelor care sporesc calitatea vieții elevilor prin întărirea corpului, îmbunătățirea igienei personale și prin componentele psihologice și sociologice ale activităților desfășurate.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs			
10.5 Seminar/Laborator	Participarea la exercițiile practice		100%
10.6 Standard minim de performanță			
La finalul semestrului, elevii vor fi capabili să: • execute un complex de exerciții de stretching; • organizeze și desfășoare anumite jocuri dinamice și sportive; • execute o serie de exerciții pentru dezvoltarea mușchilor.			

Data completării

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

05.12.2024.....



Data avizării în departament

Semnătura directorului de departament